

MERCADO DE PRODUCTORES

Los cupones del mercado de productores son válidos para un máximo de \$30 en productos frescos por temporada, del 1.º de junio al 31 de octubre. Si compras menos de la cantidad indicada, los productores no pueden devolverte el cambio.



Frutas, vegetales y hierbas elegibles

Únicamente productos cultivados localmente



Frutas (solo crudas o frescas):

- manzanas
- albaricoques
- zarzamoras
- arándanos
- cerezas
- cerezas de Virginia
- manzanas silvestres
- pasas de Corinto
- bayas de saúco
- grosellas espinosas
- uvas
- moras
- frambuesas
- fresas
- papayas
- melocotones
- peras
- ciruelas
- caquis



Hierbas (solo en corte fresco):

- anís
- albahaca
- hojas de laurel
- borrajas
- calaminas
- manzanilla
- perifollo
- cebolleta
- cilantro
- coriandro
- eneldo
- germander
- lúpulo
- hierba de limón
- laureles
- lavanda
- bálsamo de limón
- apio del monte
- mejorana
- menta
- taco de reina
- perejil
- plectrantus
- orégano
- romero
- salvia
- santolina
- ajedrea
- hierba de plata
- acedera
- tomillo
- estragón
- hierbas orientales frescas producidas localmente



Vegetales (solo crudos o frescos):

- rúcula
- espárragos
- alcachofas
- habas
- remolacha
- brócoli
- brócoli rabe
- coles de Bruselas
- col
- cantalupo
- calabaza
- zanahorias
- coliflor
- apio nabo
- apio
- chayote
- acelga
- berza
- hojas de mostaza y de nabo
- maíz dulce y maíz indio fresco (azul, rojo, multicolor)
- pepinos
- hojas de diente de león
- berenjena
- epazote
- ajo
- hinojo dulce
- cebollas verdes
- rábano picante
- alcachofas de Jerusalén
- col rizada
- colirrábano
- puerro
- lechuga
- melones
- melón de almizcle
- setas
- quimbombó
- cebollas
- vegetales orientales (melones amargos, melones de cera)
- hojas verdes de especialidad
- calabacín
- chirivías
- guisantes y brotes de guisantes
- pimientos
- papas
- calabazas
- rábanos
- ruibarbo
- chalotas
- mezclas para ensaladas
- espinacas
- calabazas de verano e invierno
- flores de calabaza
- batatas (boniatos)
- tomates
- tomatillos
- nabos
- amaranto vegetal
- berros
- sandía
- zucchini

Calendario de cosecha de frutas y vegetales



Manzanas

Julio a noviembre



Espárragos

Abril a junio



Brócoli

Junio a agosto



Col

Junio a noviembre



Cantalupos

Junio a septiembre



Pepinos

Junio a octubre



Habas verdes

Junio a octubre



Melocotones

Junio a septiembre



Pimientos

Julio a octubre



Papas

Junio a agosto



Calabazas

Agosto a noviembre



Calabacín

Julio a septiembre



Fresas

Mayo a junio



Maíz dulce

Junio a octubre



Tomates

Junio a octubre



Sandía

Julio a octubre

Consejos para comprar

- Recorre todo el mercado y visita a varios proveedores de WIC.
- Tómate tu tiempo para decidir lo que vas a comprar y piensa en cómo puedes sacar el máximo beneficio a tu compra.
- Recuerda que las frutas y los vegetales frescos no se mantienen frescos por mucho tiempo. Evita el desperdicio de alimentos comprando cantidades más pequeñas de varios artículos.
- El tipo de productos disponibles cambia a lo largo de la temporada, así que visita a menudo tu mercado de productores local.
- Los productos tendrán un precio por libra o por una cantidad específica de dinero. Ejemplo: \$3/libra O 3 por \$1.
- \$30 por participante para gastar en sus productores locales.
- Busca el cartel "WIC Farmers' Market Coupons Accepted Here" ("Aquí se aceptan los cupones del mercado de productores de WIC").



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health
WIC Program



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.